

Inhalt

Gründlich ans Werk gehen – oder rasch zum Ziel?	9
Schlankheit, Gesundheit und ein langes Leben	12
Wegweiser	13

1. Teil

Fakten zum Thema Abnehmen

Kurznachrichten	15
Gutgläubigkeit macht dick	15
Gute Nachrichten zum Thema Übergewicht	21
Schlechte Nachrichten – Glutamat und Süßstoff	24
Wichtige Nachrichten zum Thema Fett	25
Übergewicht – nicht allein vom falschen Essen	28
Wasservergiftung – durch übermäßiges Trinken	33

2. Teil

Erkennen Sie Ihre Schwachpunkte

Gut vorbereitet für Ihre persönlichen Ziele	37
Persönliche Befundtabelle	42
Sind Sie betroffen?	44
Immer bei Übergewicht:	
Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit	44
Yang-Mangel: Kälte	48
Leber-Qi-Stagnation	51
Yang-Fülle: Hitze mit Feuchtigkeit	56
Leere-Hitze: Schlafstörungen	60

Bestimmen Sie Ihren Stoffwechseltyp	64
Frühstückstest	66

3. Teil

5-Elemente-Ernährung

Die beiden Grundprinzipien

der 5-Elemente-Ernährung	67
Die thermische Wirkung	70
Die 5 Geschmäcker	78

5-Elemente-Kochen – Symphonie der Aromen 82

Kochen im Kreis herum –	
aus chinesischer Sicht	83
Die Praxis des Kochens im Kreis herum	87

4. Teil

Ernährungsempfehlungen

Vom Einstieg bis zum Ziel 89

Einstiegsphase –	
sich satt essen, <i>ohne</i> zuzunehmen	89
Der Einstieg – praktische Anleitung	95
Erläuterung zu den 5 Etappen	99
Erfahrungsberichte über die	
5 Etappen in der Praxis	104
In 5 Etappen zum Ziel	108
Die 5 Etappen – praktische Anleitung	111

Ernährungsplan für die Gewichtsabnahme 119

Ernährungsplan	120
--------------------------	-----

5. Teil

Rezepte aus der 5-Elemente-Küche

So kommen Sie genussvoll auf Ihre Kosten	127
Vorratshaltung und Qualität der Zutaten	133
Aromatische Zutaten – wichtige Hinweise	136
Rezepte	139
Basisrezepte für Getreide mit Morning-Express	140
Turbo-Frühstück aus Getreide	140
Basisrezept Hirse	140
Einfaches Hirse-Frühstück mit Ei	141
Basisrezept Vollkornreis	141
Reisfrühstück mit Sommersalat	142
Basisrezept Polenta	143
Pikante Polenta	144
Polenta-Frühstück mit Spiegelei	145
Vom Acker und aus dem Garten	146
Apfel-Mango-Sahne zu Feldsalat mit gerösteten Walnüssen.	146
Ein Klassiker: Heiße Birne mit Rucola	147
Marinierte Kichererbsen mit Bittersalaten und Champignons	148
Bekömmliche Bratkartoffeln mit viel Butter	150
Herzhaftes vom Geflügelhof, von der Weide und aus dem Wasser	152
Hühnerbrühe als Grundlage für Suppen	152
Mini-Steaks vom Geflügel mit viel Würze	154
Gemüse-Omelett und Variante mit Pilzen	156

Rinderbrühe als Grundlage für Suppen	157
Rindersteak mit Estragonbutter und Gemüse aus dem Ofen	159
Tatar vom Rindfleisch	162
Avocadocreme mit Kresse zu Räucherlachs	163
Süße Sünden	165
»Creme Susan« zu Erdbeeren	165
Süße Nikolaus-Polenta mit karamellisierter Birne	166
Aromatische heiße Früchte mit süßer Polenta	167

6. Teil

Nahrungsmitteltabelle

Hinweise zur Nahrungsmitteltabelle	169
Nahrungsmitteltabelle	173
Eiweiß-Quellen	173
Fett-Quellen	175
Kohlenhydrat-Quellen	175
Sehr Süßes	176
Pflanzliches	177
Aromatisches	179
Flüssiges	180

Anhang

Buchempfehlungen und Informationsquellen	181
Dank	187
Die Autorin	189